

# 《低油减肥食谱》

## 图书基本信息

书名：《低油减肥食谱》

13位ISBN编号：9787542719089

10位ISBN编号：7542719084

出版时间：2001-3

出版社：周淑玲 上海科学普及出版社 (2001-03出版)

作者：周淑玲

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《低油减肥食谱》

## 内容概要

“瘦了，真好！”这是所有肥胖者的心愿。但如何在不伤身体、不须节食、花费不多、容易实行，而且还能兼顾饮食乐趣的情况下，轻松快速地减肥？尤其是在体重减轻之后，如何能继续长期地保持减肥成果？则需借助一本制作精良的减肥食谱。

《低油减肥食谱》正兼具了上述的优点。它特别针对国人的生活习惯与饮食口味而设计，内容包括早餐、午餐、晚餐与点心四大单元，做法简单易学。书中附有“材料分量能量表”、“食物分类分量表”以及“饮料、中西式餐点能量表”等珍贵的减肥资料，教你彻底了解食物营养与能量的关系，使你也能像营养专家一样调配出适合自己的减肥餐。

# 《低油减肥食谱》

## 书籍目录

序目录知识篇 第一章 减肥基本知识、 第二章 食物分类分量表 第三章 减肥饮食守则早餐篇  
清粥小菜 地瓜粥 鲍鱼鸡丝粥 芋香咸粥 皮蛋鸡肉粥 广东粥 牛奶八宝粥 豆浆花卷 鸡丝  
凉面 干拌面 面疙瘩 牡蛎面线 米粉汤 牛奶玉米片 燕麦水果粥 比萨吐司 甜蜜法式吐司  
甜蜜法式吐司 彩色虾仁蛋吐司 菠萝煎饼午餐篇 烤鱼餐盒 蟹肉局饭 意大利面 什锦盖饭 生  
菜鸡松饭 .....

# 《低油减肥食谱》

章节摘录

插图

# 《低油减肥食谱》

## 编辑推荐

“瘦了，真好！”这是所有肥胖者的心愿。但如何在不伤身体、不须节食、花费不多、容易实行，而且还能兼顾饮食乐趣的情况下，轻松快速地减肥？尤其是在体重减轻之后，如何能继续长期地保持减肥成果？则需借助一本制作精良的减肥食谱。《低油减肥食谱》正兼具了上述的优点。它特别针对国人的生活习惯与饮食口味而设计，内容包含早餐、午餐、晚餐与点心四大单元，做法简单易学。书中附有“材料分量能量表”、“食物分类分量表”以及“饮料、中西式餐点能量表”等珍贵的减肥资料，教你彻底了解食物营养与能量的关系，使你也能像营养专家一样调配出适合自己的减肥餐。

# 《低油减肥食谱》

## 精彩短评

1、对于各种食物所拥有的热量进行了详细的阐述,针对我们这些城市一族的饮食习惯加以了安排,最难得的是把不同体重的人需要的热量进行了科学的分析,对于保持身材,健康瘦身的饮食习惯可以说是一个难得的指南书籍。是译本值得一看的书籍,能帮助大家健康的减肥与保持身材,但是其中的食谱有些偏西化,但是对于有充足时间烹饪的家庭十分适合。

# 《低油减肥食谱》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)